

# El miedo, la otra cara del deporte de élite

María Fernández Ostolaza

## 1.

Voy a hablarles de psicoanálisis y deporte. Llevo la mayor parte de mi vida vinculada al deporte. Participé como gimnasta en campeonatos de Europa y del mundo, y como entrenadora también en los Juegos Olímpicos de Atlanta. Al finalizar mi carrera deportiva mi experiencia me condujo a estudiar psicología: tenía muchas preguntas sobre asuntos como el duelo de la retirada deportiva, el tratamiento y recuperación de lesiones, el acierto o el fracaso en competición, que no sabía responderme.

Existen muy pocos artículos psicoanalíticos acerca del deporte, aunque el primero fuera escrito en 1926 por Helen Deutsch. ¿Por qué el psicoanálisis no se ha interesado por lo deportivo?

El psicoanálisis es importante en el ambiente deportivo, no sólo importante, es necesario. El deporte de élite está lleno de sueños. Gente muy diferente con deseos muy diferentes: deportistas, entrenadores, padres, público... Un psicoanalista sabe que esa mezcla puede resultar tan maravillosa como desastrosa. Cuando se presenta tal cantidad de deseos conjuntos es preciso introducir pensamientos que equilibren las emociones. Quizá, en un pasado lejano --no estoy muy segura-- el entorno deportivo pudiera haber sido un buen lugar para sublimar la agresión del ser humano, como lo es el ajedrez. Desgraciadamente, en el mundo en que vivimos, en algunas situaciones es el propio deporte la razón de comportamientos agresivos: El psicoanálisis es tan necesario en el deporte como lo es en otros dominios.

Sin embargo, como psicoanalistas no debemos olvidar nuestro objeto de estudio, que no es, en absoluto, ganar medallas, sino analizar el inconsciente.

Durante los últimos seis años he colaborado con el Consejo Superior de Deportes coordinado dos programas: el Programa de la retirada deportiva, y el Programa de protección del deportista de élite menor de edad. Ambos me han permitido estar en contacto con diferentes generaciones de atletas, de los más veteranos a los más jóvenes, y también con diferentes agentes de la vida de los deportistas: entrenadores, padres, profesores, médicos... Afortunadamente, muchos de ellos han querido colaborar con nosotros en nuestros objetivos de prevención. So-

lemos trabajar en grupo, analizando diferentes elementos del sistema deportivo, tratando de comprender la relación del deportista con su estructura, pero sin olvidar que la mejor manera de estudiar el inconsciente del ser humano es accediendo a su realidad psíquica. Gracias a estos dos programas he oído historias personales que quizá merezca la pena compartir.

## 2.

En la conferencia de apertura del Congreso Internacional de la IFPS, en Nueva York, en 2016, pudimos oír la sorprendente entrevista a Mimi Lipson, una joven escritora americana. Quisiera recordar un par de detalles. Los padres de Mimi, unos entusiastas estudiosos de la cultura eslava, trataban de ayudar a adaptarse a las familias de inmigrantes que en los noventa llegaban desde Rusia a la Costa Este de Estados Unidos. Mimi nos habló del hijo de una de esas familias, al que pudo conocer bien. Me refiero a Tamerlan Tsamayev, un adolescente que amaba el boxeo, pero que nunca pudo ser parte integrante del equipo olímpico estadounidense. Aunque tenía talento y había ganado muchas competiciones, nunca obtuvo el estatus necesario para poder participar en unos juegos olímpicos por Estados Unidos. Después de un proceso de radicalización extrema, Tamerlan, lamentablemente decidió involucrarse en un evento deportivo de características muy diferentes: en 2013, planeó y ejecutó el ataque terrorista en la maratón de Boston. Allí murió junto con el resto de sus víctimas.

Cuando escuché esta historia me vinieron a la cabeza algunos de los pacientes con los que estaba trabajando. Algunos de ellos eran inmigrantes y habían experimentado dificultades en su adaptación, pero afortunadamente su destino iba a ser mucho más favorable. Fue en ese preciso momento cuando decidí que escribiría esta conferencia.

## 3.

Si queremos hablar sobre miedo y deporte deberemos abandonar la ingenua creencia de que los deportistas son más valientes que el resto de las personas. No lo considero así. En mi experiencia lo que he encontrado es que en ocasiones sus defensas están mejor organizadas.

Suelo explicar a los atletas que, simplificando mucho, podríamos considerar tres períodos sucesivos en una carrera deportiva: El primero estaría caracterizado por un incremento del rendimiento que se obtiene de manera inconsciente. En el segundo, el deportista sufre algún tipo de bloqueo debido a múltiples factores posibles y entonces, en el mejor de los casos, nos consulta. Por último, después de un profundo trabajo en uno mismo, se puede acceder a un nuevo incremento del rendimiento, ahora con una mayor parte del conocimiento consciente.

Los deportistas pueden verse afectados por muchos miedos: los miedos del desarrollo a los que se enfrenta todo ser humano; los miedos de su realidad psíquica; los miedos heredados de la familia, y también, los miedos competitivos específicos del deporte. Deberíamos tratar de separarlos aunque es difícil. Igual que los escritores expresan sus miedos en sus novelas y los pintores en sus lienzos, los deportistas manifiestan sus miedos en sus actuaciones deportivas. En una ocasión traté a un deportista que creía tener miedo a un movimiento concreto en competición, cuando en realidad el verdadero temor era enfrentar la muerte de un familiar cercano. Otro paciente tuvo que pararse a considerar de dónde provenían un conjunto de temores y descubrió que se trataban de creencias ancestrales de la cultura de su familia.

Hasta ahora he podido tratar a deportistas y también a entrenadores y a árbitros que presentaban cuadros de ansiedad clínica en competición.

En cualquier caso, uno de los miedos más frecuentes que se puede asociar a los deportistas es el temor a perder su lugar en el ideal familiar o social.

#### 4.

Trataré de explicarme a través de una viñeta clínica. C es una deportista que llegó a España cuando tenía tres años. Vino acompañada de su familia nuclear dejando al resto detrás. Ella, sólo ella, consiguió la nacionalidad española cuando obtuvo la categoría de deportista de élite. C tenía un gran talento, que se vio interferido por cinco intervenciones quirúrgicas en menos de cuatro años, por diferentes accidentes mientras estaba entrenando o compitiendo. C procedía de un país con una gran tradición en su disciplina. Su familia atravesó muchas dificultades, pero, gracias al empeño, C fue entrenada en uno de los mejores clubs de España.

Cuando C y yo empezamos a trabajar juntas C aun era menor de edad, y era un momento realmente difícil para ella. Se estaba recuperando de una lesión y tenía una actitud hostil hacia la gente de su entorno, tanto hacia sus adultos como hacia sus iguales. Quería que la dejaran en paz. No quería oír una palabra sobre la posibilidad de perder ni los títulos ni el dinero que ya había empezado a ganar. A pesar de sus triunfos, no encontraba el reconocimiento que esperaba.

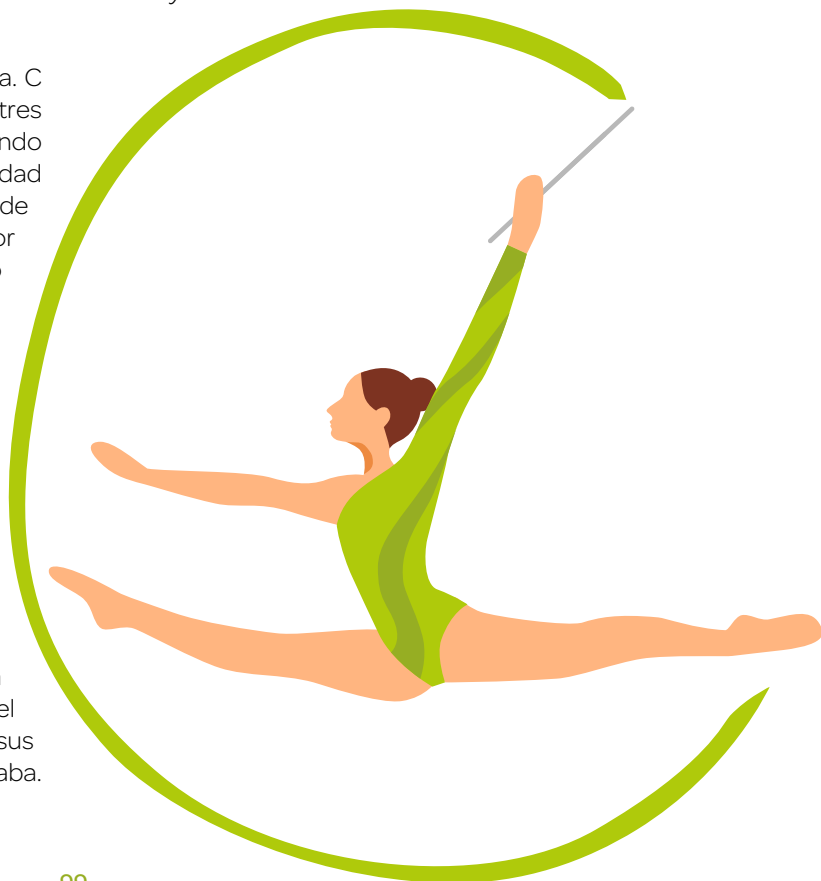
La primera vez que habló conmigo me dijo que en su país sería mucho más famosa.

Por otra parte, no creía que yo pudiera serle de gran ayuda; no creía que le pudiera comprender y menos aún ofrecer palabras útiles. Llegó a mí derivada por su entrenador. Nuestras primeras sesiones fueron tan difíciles que no pudimos trabajar juntas. Después de seis semanas me llamó de nuevo porque había encontrado una buena razón para hablar conmigo. Había empezado una relación con un chico al que amaba, y no todo estaba yendo tan bien como ella quisiera. A partir de ese momento y durante dos años nuestro trabajo fue posible gracias a su historia de amor. No quería hablarme de deporte, ni de la posibilidad de dejarlo ni de los juegos olímpicos a los que no asistiría. Pero, gracias a su romance pudimos analizar su impulsividad, sus frustraciones, sus deseos, diferentes a los deseados por otras personas de su entorno.

#### 5.

Cuando trabajo en un caso como el descrito en el párrafo anterior, trato de observar la actitud de los padres hacia el esfuerzo y el sacrificio, porque, a mi entender, es conveniente distinguir entre ambos. El esfuerzo requiere de la energía de trabajo que se dirige al objetivo, mientras que el sacrificio supone renunciar a otras cosas en aras del objetivo, otras cosas que también se desean. Es decir, podemos observar al menos tres posibles actitudes de los padres:

- Primero los padres que dicen: *“Nuestro hijo hace un esfuerzo enorme como nosotros, como los miembros de esta familia; somos el tipo de familia que trabaja muy duro”*.



- Segundo los padres que dicen: *“Nuestro hijo hace un esfuerzo extraordinario, estamos muy orgullosos. Nos mejora, nos convierte en una familia única. Añade carácter a la familia”.*
- El tercer tipo, los padres que dicen: *“No comprendemos cómo nuestro hijo puede aguantar este nivel de esfuerzo, nosotros no podríamos y por eso nos sentimos un poco culpables. El deporte es muy duro, muy competitivo. A veces nos preguntamos si merece la pena”.*

Si lo anterior es así podemos suponer que la familia se verá afectada de diferentes maneras cuando el atleta quiera dejar el deporte. Estos tres tipos de ideas pueden conducir a procesos de duelo muy diferentes. Algunos padres afortunadamente pueden identificar sus pérdidas y distinguirlas de las pérdidas de sus hijos. Este tipo de actitud facilita al atleta la decisión de dejar o no el deporte. Pero, desgraciadamente, también conocemos familias que atraviesan procesos de duelo muy complicados en donde las pérdidas se mezclan sin querer.

En algunos casos de retirada deportiva se aprecia que el final de la vida deportiva se convierte en el final de una identidad sustituta que ha mantenido a la familia en un lugar aceptable en la jerarquía social. Además, la retirada deportiva puede reactivar el proceso de duelo causado por la pérdida del país de origen si éste no está del todo elaborado.

No debemos olvidar que cuando el deportista ingresa en un equipo nacional también comienzan los trámites administrativos para obtener la nacionalidad; pareciera que la llegada al equipo nacional representa, además de la posibilidad de ganar títulos deportivos, ganar el salvoconducto para obtener plenos derechos como ciudadano.

Trabajando con deportistas, un colectivo que vive constantemente en el límite entre el éxito y el fracaso, entre la ganancia y la pérdida, debemos ofrecer la opción de hablar de pérdidas, ambas pérdidas, deportivas y personales. Sin lugar a dudas ofrecer esta opción facilita los procesos de duelo.

Voy a volver por un momento a la historia de C. Durante mucho tiempo no pudo pronunciar una palabra sobre la posibilidad de su retirada. Mientras, yo comprobaba que su deporte le había dejado de interesar: no me hablaba ni de las competiciones ni de la recuperación de su lesión. Freud consideraba el síntoma como una solución de compromiso; la lesión es en muchas ocasiones un síntoma neurótico en deportistas, y en este caso las recaídas y la lenta recuperación era una señal de ello.

En realidad C sólo quería ganar el tiempo necesario para poder separarse internamente de su familia, para separar sus nuevos deseos de los otros deseos familiares. Tan pronto como pudo conquistar el amor, que es siempre una conquista personal, pudo empezar a hablar de pérdidas, sus propias pérdidas y las pérdidas de su entorno.

Para finalizar quiero presentar otra viñeta clínica, muy

breve. Se trata de un adolescente que llegó al equipo nacional siendo menor, y que también tuvo que dejar su país de origen cuando era un niño. Pero hay algunas diferencias: en este caso no quería oír ni una palabra sobre el país en el que había nacido porque lo asociaba a su padrastro, una persona violenta a la que temía. No conocía a su padre biológico, su madre nunca le hablaba de él. Al principio trabajé con él en grupo, durante un año pude ver cómo sufría, pero de nuevo tenía que esperar. Curiosamente, me pidió ayuda porque se había enamorado de una chica que vivía lejos y le costaba la separación cada fin de semana. Además, coincidió en el tiempo, que no afrontaba la competición deportiva con la valentía que acostumbraba. Las dos situaciones le hacían sentirse débil.

Pensando en estas viñetas podemos concluir que los adolescentes no piden ayuda a los adultos, ni siquiera consideran esa posibilidad, y mucho menos si los adolescentes son deportistas. ¿Por qué? Porque la imagen ideal de un deportista es la imagen de una persona fuerte, valiente, que es capaz de todo, un modelo para los demás. Nuestro papel es estar ahí, pacientes, preparados para aprovechar la oportunidad, y, sobretudo, preparados para escuchar sus demandas, todas y cada una de ellas.

También hemos visto que el miedo a perder la posición que uno ocupa en el ideal aparece asociado con el miedo a hablar. Sobre el peligro o la necesidad de contar escribió León Felipe ese poema que dice:

*Yo no sé muchas cosas, es verdad.  
Digo tan sólo lo que he visto.  
Y he visto:  
que la cuna del hombre la mecen con cuentos,  
que los gritos de angustia del hombre los ahogan  
con cuentos,  
que el llanto del hombre lo taponan con cuentos,  
que los huesos del hombre los entierran con cuentos,  
y que el miedo del hombre...  
ha inventado todos los cuentos.  
Yo no sé muchas cosas, es verdad,  
pero me han dormido con todos los cuentos...  
y sé todos los cuentos.*

### Referencias bibliográficas:

León Felipe, Parábola y poesía (1944), en Nueva antología rota, Madrid, Akal, 1990, p. 167.

**María Fernández Ostolaza:** Es psicóloga y psicoanalista; miembro titular del CPM. Trabaja como psicoterapeuta combinando la práctica privada con funciones en diferentes instituciones del terreno deportivo. Ha dirigido el área de psicología del Programa de atención al deportista de alto nivel (PROAD), del Consejo Superior de Deportes. mariaostol@gmail.com ✨